# Warum benutzt du kein Social Media?

## *Fragen und Antworten*

Zur Überraschung vieler benutze ich kein Social Media. Kein Instagram, kein Twitter, kein TikTok, kein BeReal und keine der zig weiteren Apps, die auf fast jedem Smartphone ihren Platz finden.

Die Reaktion meiner Mitmenschen auf diese Information reicht von mildem Erstaunen bis hin zu völligem Schock. Dass eine junge, technikaffine Person sich der weiten Welt der Sozialen Netzwerke praktisch gänzlich entzieht ist regelrecht unglaublich. Die Frage, die mir sehr häufig gestellt wird, ist „warum?".

### *Warum benutzt du keine Sozialen Netzwerke?*

Die kurze Antwort auf diese Frage besteht aus drei Dingen: Privatsphäre, Desinformation und mentaler Gesundheit.

### *Privatsphäre kann mir doch egal sein? Ich habe ja nichts zu verbergen.*

Wenn du nichts zu verbergen hast, hast du doch bestimmt nichts dagegen, mich in deinen Instagram Chatverläufen oder in deiner Galerie stöbern zu lassen, oder?

Ist dir der Gedanke unangenehm? Dann ist dir deine Privatsphäre nämlich doch wichtig.

### *Was wollen die Überhaupt mit all diesen Daten?*

Wenn man sich Social Media etwas genauer anschaut, ist das Prinzip schon arg komisch. Riesige Firmen, die Milliardenumsätze generieren, tausende von Angestellten haben und zu den reichsten Firmen der Welt gehören. All das mit einem virtuellen Produkt, das sie gratis zur Verfügung stellen. Wie kann eine Firma reich werden, Miete, Strom und Mitarbeiter bezahlen, wenn sie ihr Produkt verschenken?

Der Knackpunkt ist dieser: Die Apps sind nicht das Produkt. Die Nutzer sind das Produkt. Social Media Firmen bieten bezahlte Dienstleistungen für Werbetreibende und Politiker an. Der Service: Extrem effektive Manipulation von Abermillionen Menschen.

### *Werbung, okay, aber was wollen Politiker mit meinen Daten?*

Donald Trump hat für seine Wahlkampagne in 2016 eine Firma namens Cambridge Analytica (CA) angeheuert. Eine Firma, die Facebook als Mittel genutzt hat, politische Kampagnen durchzuführen. Die Daten von vielen Millionen von Menschen wurden von CA analysiert. Basierend auf den Analysen wurden Werbungen erstellt, die mithilfe von Facebooks Daten gezielt genutzt werden konnten. Hiermit konnte Trumps politische Agenda bei einem großen Prozentsatz der Wählenden in den USA still und heimlich eingepflanzt werden, um ihn besser aussehen zu lassen.

CA wurde in einem großen Gerichtsprozess für diese Wahlmanipulation geahndet und es wurde festgestellt, dass ohne die Einwirkung von Social Media, Trump die Wahl nicht gewonnen hätte. Trump ist außerdem nicht der einzige Politiker, der seinen Erfolg den Sozialen Medien zu verdanken hat. Auch der Aufstieg der AfD in Deutschland ist direkt an die Social Media Präsenz der Partei gebunden. Social Media fördert nachhaltig Faschismus und Rechtsextremismus, weil es sich für die Firmen finanziell lohnt.

### *Können diese Firmen überhaupt so viel Kontrolle haben?*

Ja. Denk mal drüber nach: Du willst etwas wissen, du willst etwas lernen, du willst etwas sehen. Was auch immer du willst, du googelst es. Google entscheidet was du siehst und greift dabei auf ein immenses Profil deiner Person zurück. Google, Instagram, TikTok und alle anderen großen Plattformen entscheiden genau, was du siehst und kreieren damit deine Realität. Wenn du dich bspw. zum Konflikt zwischen Israel und Palästina informieren möchtest, kann Google ganz einfach entscheiden, ob du die Meinung haben wirst, dass Israel im Recht steht, oder nicht. Einfach nur, indem sie dir andere Ergebnisse anzeigen.

Es ist auch nicht schwer für Israel, Social Media Plattformen zu bezahlen, um andere Inhalte vermehrt anzubieten. Das ist die Realität, in der wir leben. Die großen Social Media Firmen kreieren aktiv die Realität von Millionen von Menschen. Nicht ihnen zuliebe, sondern reichen, mächtigen Menschen zuliebe. Man ist das Produkt dieser Firmen.

### *Das klingt alles sehr dramatisch, das kann ja gar nicht sein.*

Der Privatsphäre-freundliche Signal-Messenger hat diese Werbung auf Facebook geschaltet:



Facebook ermöglicht dynamische Anzeigen auf der Grundlage der Daten der Nutzer. Signal nutzte dies auf eine unkonventionelle Weise, die transparent zeigte, wie detailliert die Werbung auf diesen Plattformen ist. Die Anzeige wurde nur wenige Stunden nach ihrer Veröffentlichung von Facebook gesperrt.

Die Beispiele, die hier zu sehen sind, wurden von Nutzern gepostet, die diese Anzeigen erhalten haben und erschrocken darüber waren, woher Signal all das über sie wusste. Die Werbungen waren nämlich zu 100% akkurat. Signal wusste es nicht. Facebook wusste es. Es ist für diese Firmen extrem leicht, mittels all diesen Infos, deine Meinungen und Einstellung zu verändern. Niemand ist davor sicher. Jeder ist für diese Methoden anfällig.

### *Warum macht mir Social Media dann Spaß?*

Es wird immer wieder darüber gesprochen, welche negativen Einflüsse Social Media auf die mentale Gesundheit hat. Wichtig anzumerken ist hierbei aber, dass die konsumierten Inhalte, aber vor allem auch die Menge an Zeit, die mit Social Media verbracht wird, einen großen Einfluss auf diesen Effekt haben.

Social Media nutzt den Dopamin-Mechanismus aus. Wenn man einen Post sieht, den man toll findet, wird Dopamin ausgeschüttet und man fühlt sich gut. Apps wie Instagram oder TikTok bieten sehr viele Reize und erlauben das Ausschütten von viel Dopamin. Der Körper gewöhnt sich an diese große Menge Dopamin, wodurch eine Sucht entsteht. Der Mechanismus ist fast identisch mit dem, der zur Spielsucht führt.

Dieser Effekt sorgt dafür, dass man sich im Alltag eher leer und gelangweilt fühlt, aber beim Konsumieren von Inhalten in Sozialen Netzwerken wieder den gewohnten Dopamin-Pegel erreicht und sich so gut fühlt.

Ein effektives Mittel, diesen Effekt zu kontrollieren, ist die Menge an Zeit, die man mit Social Media verbringt, zu limitieren. Oft ist ein Limit von 30-60 Minuten am Tag schon ausreichend, um erhebliche Verbesserungen hervorzubringen.

## *Ist Social Media für dich wirklich nur schlecht?*

Nein. Natürlich nicht. Social Media bietet viele tolle Dinge. Die Möglichkeit Freunde zu finden, mit seiner Familie im Kontakt zu bleiben, sich kreativ auszudrücken und sich mit anderen auszutauschen sind alles gute Aspekte der Sozialen Netzwerke. Leider wiegen für mich die negativen Seiten der Netzwerke schwerer als die positiven.

Meiner Meinung nach ist es einfach falsch, dass Apps von Firmen produziert werden. Sie sind da, um sich zu vernetzen und eine Gemeinschaft zu bilden. Nicht damit Firmen Geld verdienen und die Gesellschaft spalten.

## *Wie sollte Social Media deiner Meinung nach denn aussehen?*

Für mich sieht gutes Social Media in etwa so aus wie das Fediverse. Das Fediverse ist eine alternative Art der Sozialen Netzwerke. Die Apps und Software, die normalerweise von Firmen produziert wird, wird von Freiwilligen gemacht und ist frei verfügbar. Die Server, die normalerweise von Firmen bezahlt werden, werden von Freiwilligen mittels Spenden bezahlt.

Das Fediverse gehört niemandem. Es gibt keine Firmen und keine Werbung. Im Fediverse gibt es verschiedene Plattformen, wie Mastodon (in etwa wie Twitter), Lemmy (in etwa wie Reddit), Pixelfed (in etwa wie Instagram) und viele weitere. All diese Plattformen gehören niemandem und werden von den Nutzern für die Nutzer gemacht. Es werden die positiven Seiten der Sozialen Netzwerke geboten, aber ohne die negativen Seiten der gigantischen Firmen.

Auch das Fediverse ist aber natürlich nicht perfekt, in meinen Augen aber eine bessere Alternative zu den üblichen Social Media Seiten.

## *Was benutzt du statt Social Media?*

Ich bin auf der Reddit-Alternative Lemmy aktiv. Im Schnitt verbringe ich 3-5 Minuten am Tag auf der Plattform.

Hin und wieder poste ich auch ein paar meiner Fotografien auf Pixelfed.

## *Kriegst du nicht viel weniger mit, weil du kein Social Media benutzt?*

Ja, natürlich. Das sehe ich aber eher als einen positiven Aspekt. Die meisten Nachrichten sind negativ und emotionalisierend, weil das mehr Aufmerksamkeit und somit mehr Geld generiert. Da ich diese Nachrichten aber wenig bis gar nicht mitbekomme, habe ich beachtlich weniger Negativität in meinem Leben, was ich gut finde.

## *Wird dir nicht langweilig?*

Ich fülle die Zeit, die ich auf Social Media verbringen würde damit, mich zu bilden, mir neue Dinge beizubringen, oder meinen Hobbys nachzugehen. Langeweile hat man zwischendurch natürlich immer mal, aber ich glaube nicht, dass mir weniger langweilig wäre, wenn ich aktiv auf Instagram oder TikTok sein würde.

## *Wie bleibst du mit deinen Freunden/deiner Familie im Kontakt?*

Mit meinen Freunden/meiner Familie stehe ich über Signal im Kontakt. Signal ist ein privater Messenger, der WhatsApp sehr ähnlich ist (aber ohne, dass die Nachrichten von Meta gescannt werden). Nach WhatsApps aktualisierten Datenschutzerklärung im Januar 2021, benutze ich ausschließlich Signal.

Neben Signal gibt es auch weitere private Messenger, wie Element, SimpleX, Telegram, usw.

## *Fühlst du dich nicht ausgeschlossen?*

Natürlich kommt es vor, dass Kommunikation in großen Gruppen über WhatsApp gemacht wird und ich so nicht inkludiert werden kann. In solchen Fällen informieren mich dann Freunde darüber, was in den Gruppen besprochen wird.

## *Was ist, wenn du für deinen Job WhatsApp brauchst?*

Schlicht und einfach: Ich werde unter keinen Umständen Apps wie WhatsApp, Instagram, TikTok, etc. auf mein Handy installieren bzw. mich bei diesen Plattformen mit meinen persönlichen Daten anmelden.

Sollte ein Arbeitgeber von mir die Kommunikation über WhatsApp verlangen, würde ich dies nur über ein Diensthandy tun, welches keinen Zugriff auf meine persönlichen Daten hat.

## Weitere Infos & Weblinks

Ich hoffe, dass dieses Dokument dir in irgendeiner Form geholfen hat, zu verstehen, wie ich über Social Media denke. Vielleicht hat es dir sogar den einen oder anderen kleinen Denkanstoß gegeben.

Online lassen sich viel mehr Meinungen, Ideen, Ansichten und Informationen finden. Hier ein paar Weblinks (teilweise englischsprachig):

https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/der-einfluss-sozialer-medien-auf-die-psyche/#c1590602631

https://www.tize.ch/beitrag/warum-privatsphaere-wichtig-ist/

https://www.privacyguides.org/en/basics/why-privacy-matters/

https://www.bibliotecapleyades.net/sociopolitica/sociopol_internet256.htm

https://youtu.be/NvyqPec7G-c

Eine digitale Kopie dieses Flyers ist verfügbar unter:
https://archive.org/details/social-media-flyer

